



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Menú y recetas de inspiración africana

Comida	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Crema de desayuno de mijo con banana *• Huevo hervido• Café o té negro
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Batido de naranja, banana y yogur *
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none">• Tilapia con costra de hierbas *• Ensalada de aguacate y corazones de palmito *
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Tostada con hummus de harissa
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Pollo Yassa *• Arroz amarillo• Col berza en estofado
Refrigerio	<ul style="list-style-type: none">• Natillas de vainilla• Mango fresco

Crema de desayuno de mijo con banana

Rinde 2 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 25 minutos
- Tiempo total: 35 minutos
- Tiempo de remojo: de 7 a 8 horas

Ingredientes

- ½ taza de mijo
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche o leche no láctea
- 1 cucharadita de edulcorante, como agave, azúcar moreno o miel (opcional)

- 1 banana grande madura

Para servir:

- Más leche o leche no láctea (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de almendra u otra mantequilla de frutos secos o semillas (opcional)

Instrucciones

1. Coloque el mijo en un bol y añada agua suficiente para cubrirlo. Coloque el bol en el refrigerador y deje el mijo en remojo toda la noche.
2. Escurra el agua del mijo. Coloque el mijo en una cacerola de 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Cocine a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que el mijo esté dorado y tenga olor a nuez (alrededor de 5 minutos).
3. Añada la canela, el agua, la leche y el edulcorante. Mezcle bien y suba el fuego a medio-alto.
4. Una vez que la mezcla esté hirviendo, baje el fuego a medio-bajo y tape la cacerola. Deje que la mezcla hierva a fuego lento hasta que adquiera una textura cremosa, unos 20 minutos.
5. Triture la banana y añádala a la mezcla de mijo cocido.

Opcional: sirva con más leche y mantequilla de frutos secos o semillas.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 373 calorías
 - Carbohidratos: 56 gramos
 - Proteína: 11 gramos
 - Grasas: 12 gramos
 - Sodio: 78 miligramos
 - Potasio: 478 miligramos
 - Azúcar añadido: 1.5 gramos
-

Tilapia con costra de hierbas

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

- ½ taza de espinaca
- ½ taza de pan rallado seco
- 1½ cucharaditas de mezcla de condimentos sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 filetes de tilapia
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Pique finamente la espinaca. También puede añadirla a un procesador de alimentos y procesarla hasta que quede finamente picada.
3. Coloque la espinaca picada en un bol. Añada el pan rallado y la mezcla de condimentos sin sal. Mezcle bien.
4. Engrase ligeramente una bandeja o fuente de horno con aceite de oliva. Coloque los filetes de tilapia sobre la bandeja o la fuente. Condiméntelos con sal y pimienta en ambos lados.
5. Coloque la mezcla de espinaca y pan rallado sobre los filetes de tilapia condimentados.
6. Hornee durante alrededor de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 180 calorías

- Carbohidratos: 10 gramos
 - Proteína: 22 gramos
 - Grasas: 6 gramos
 - Sodio: 154 miligramos
 - Potasio: 349 miligramos
 - Azúcar añadido: 0 gramos
-

Ensalada de aguacate y corazones de palmito

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (14 onzas, casi 400 gramos) de corazones de palmitos, escurridos
- ½ cabeza de lechuga verde
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 aguacate Hass
- Otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados (opcional)

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Corte los corazones de palmitos en trozos de 1 pulgada (2.5 cm). Colóquelos en un bol grande.
2. Corte la lechuga, la cebolla y el aguacate en rodajas finas. Añádalos al bol con los palmitos.

3. En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el azúcar moreno, la mostaza de Dijon y la sal y la pimienta con un batidor o un tenedor. Mientras mezcla, agregue aceite de oliva. Revuelva la mezcla hasta que quede cremoso.
4. Vierta la vinagreta sobre las verduras. Mezcle bien.

Opcional: Añada otras verduras, como zanahorias ralladas y tomates frescos picados.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

- Calorías: 158 calorías
 - Carbohidratos: 11 gramos
 - Proteína: 3 gramos
 - Grasas: 13 gramos
 - Sodio: 331 miligramos
 - Potasio: 375 miligramos
 - Azúcar añadido: 1 gramo
-

Pollo Yassa

Rinde 4 porciones.

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 45 minutos
- Tiempo de marinado: 30 minutos

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

Para marinar:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Instrucciones

1. Corte cada pechuga de pollo por la mitad a lo largo para tener 4 filetes de tamaño uniforme. Déjelos a un lado.
2. En un bol mediano o grande u otro recipiente con tapa, mezcle el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el caldo de pollo, el ajo, el jengibre, la sal y las hojuelas de pimiento rojo para hacer una marinada.
3. Añada las pechugas de pollo a la marinada, tape el bol o recipiente y métalo en el refrigerador. Deje marinar las pechugas de pollo durante al menos 30 minutos o toda la noche.
4. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C). Caliente una sartén apta para el horno sobre la estufa a fuego medio-alto. Una vez que la sartén esté caliente, saque las pechugas de pollo de la marinada y colóquelas en la sartén. Rehogue 1 minuto de cada lado.
5. Vierta la marinada sobre las pechugas de pollo. Coloque encima las cebollas cortadas en rodajas. Mueva la sartén al horno y hornee de 15 a 20 minutos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 filete

- Calorías: 186 calorías
- Carbohidratos: 3 gramos
- Proteína: 27 gramos
- Grasas: 7 gramos
- Sodio: 321 miligramos
- Potasio: 263 miligramos
- Azúcar añadido: 0 gramos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

African-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Última actualización

Abril 27, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar